



# 中央体育館だより

vol.11

## ショートレッスン変更のお知らせ

29年度よりショートレッスンは、30分間のストレッチのみに変更になり、土曜日が追加されます。午後のテーマ別ショートレッスンは廃止となりますので、ご了承ください。

日程: 火曜日、木曜日、土曜日 10:30~11:00  
※イベント時、定期点検日等は除く。

場所: 火曜日、木曜日→トレーニング室  
土曜日→健康体力相談室

定員: 火曜日、木曜日→15名  
土曜日→25名 ※どちらも10:00より先着順受付になります。

## らくらくトレーニング教室のお知らせ

29年度より、らくらくトレーニング教室を実施します。ツールを使ったエクササイズやレクリエーションなど、楽しくできるトレーニングを行いますので、是非ご参加ください。

日程: 月曜日、金曜日 14:00~14:50  
※イベント時、定期点検日等は除く。

場所: 月曜日→武道室 参加料: 500円/回  
金曜日→健康体力相談室

定員: 月曜日→25名  
金曜日→15名 ※どちらも13:15より先着順受付になります。

# フォローアップ教室変更のお知らせ

29年度よりフォローアップ教室は、水曜日のみに変更になります。土曜日は廃止となりますので、ご了承ください。  
また、土曜日の朝は30分間のストレッチを実施します。

日程：水曜日 10:30～12:00

※祝日等は除く。

場所：競技場、武道室

種目：ラージボール卓球、ビーチボールバレー、バドミントン、  
ニュースポーツ、エアロビクス



## 【休館日のお知らせ】

3月の休館日は**21日(火)**です！

## 【体組成測定日】

**3月7日(火)、22日(水)**



福岡市スポーツ協会

検索

中央体育館

〒810-0042

福岡市中央区赤坂2-5-5

TEL 741-0301

FAX 741-0617

